



<11月の予定>

2日(金)	親子でダンスを楽しもう	11:30~11:45
8日(木)	親子リズムと誕生会	11:00~12:00
11日(日)	荒馬座公演	10:00~11:00
12日(月)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00
13日(火)	プレママ・ママさんひろば①	10:00~12:00
15日(木)	プレママ・ママさんひろば②	10:00~12:00
16日(金)	焼き芋大会	15:15~16:00
19日(月)	プレママ・ママさんひろば③	10:00~12:00
20日(火)	お野菜朝の会	11:30~12:00
22日(木)	お店屋さんごっこ	10:00~11:00
26日(月)	身体測定	10:00~16:00

♪秋の空♪  
きんきんきれいな  
あきのそら  
とおくの とおくを  
よびましょう  
オーイ

< プレママさん・ママさん ひろば >

プレママさんは、赤ちゃんと会える楽しみと共に、不安も大きいものです。  
少しでも不安が少なくなるよう、お手伝いが出来たらと思い次の事を企画しました。

対象:妊婦の方、0歳のお子さんをお持ちの方

定員:8名

第1回 11月13日(火) 玩具を作りながら、不安や悩みを語ります。

第2回 11月15日(木) 助産師さんを囲んで、ヨガや母子手帳の見方など学びます。

第3回 11月19日(月) 保育園の0歳児クラスの子どもと交流します。栄養士も参加します。

※連続して受講されることをお勧めします。

※詳しくは、チラシをご覧ください。

第6回 <子育てワンポイント>

～ 外出する時にちょっと気にかけてみてね ～

- ① 帽子をかぶる事を、赤ちゃんのうちから習慣づけておくといやがって取る事が少なくなります。帽子は毎日同じ物の方が慣れ、頭に違和感がなくていいと思います。汗をかいたら定期的に洗濯する事をおすすめします。
- ② 6カ月くらいになると、ベビーカーに乗っての散歩が楽しくなる頃です。抱っことは違い、外の世界が目の前に広がるので赤ちゃんは、沢山の物を見る事が出来ます。ベビーカーは地面に近い為、暑さや寒さにも十分注意してください。
- ③ 赤ちゃんにとっての紫外線は、浴び過ぎるとダメージが蓄積され、免疫力低下等が言われています。日陰を選ぶ事、長袖にするなど場所や洋服に気を配りましょう。しかし、紫外線は、体に必要なビタミンDを作るという働きもあります。ビタミンDには、カルシウムの吸収を2倍以上にする効果があり、骨を強くするのに役立ちます。子どもの様子を見ながら適度に紫外線とつきあえるといいですね。